



Lise Meldgaard

Jeg er uddannet fysioterapeut og afspændingspædagog og har mere end 25 års undervisningserfaring.

Mine hold er ikke blot træning men nærmere hjælp til selvhjælp, som du kan tage med dig ud i din dagligdag.

Jeg går op i at bevægelse gerne både være behageligt og givende. Undervisningen balancerer mellem det rolige og blide - og det lidt mere styrkende, som vi har brug for, for at holde os i form.

Undervisningen tilpasses de deltagere der er på holdene og der er plads til løbende korrigerende efter deltageres aktuelle behov. Timerne er derfor aldrig helt ens; men alligevel med rytme og genkendelighed.

Når der er gener i kroppen eller problemer med udførelsen af øvelser finder vi alternativer. Der arbejdes med kropbevidsthed, således at den enkelte bliver bedre i stand til at mærke egen krop og dermed styrkes i evnen til at tage sig af egen krop og behov.